



PRESSEMITTEILUNG

Insektenstich beim Sport: Was tun?

Hamburg, 24.07.2018 – Wenn die Temperaturen im Sommer nach oben klettern, steigt bei Fitness-Fans die Lust auf Sport im Freien. Über ein Viertel der Deutschen haben so im vergangenen Jahr in den Sommermonaten ihr Training draußen absolviert¹ und ohne es vielleicht zu wissen, dabei Bienen und Wespen angelockt. Für sportbegeisterte Insektengiftallergiker ist das eine gefährliche Situation. Prof. Dr. med. Thilo Jakob vom Universitätsklinikum Freiburg gibt Tipps, wie Sportler Stiche vermeiden können und was im Ernstfall zu tun ist.

Sportler, die ihr Training im Freien absolvieren, ziehen Bienen und Wespen quasi magisch an. Durch ihre erhöhte Körpertemperatur, ihren Schweiß und zumeist auch bunte Sportkleidung sind sie ein beliebtes Ziel. Hinzu kommt, dass sie die Tiere durch ihre dynamischen Bewegungen aggressiv machen. Bienen und Wespen fühlen sich dadurch bedroht und starten den Angriff – und das meist unbemerkt, da sich die Sportler stark auf ihre Aktivitäten konzentrieren. Wenn es dann zum Stich kommt, kann es für Sportler, die eine Insektengiftallergie haben, zu lebensgefährlichen Situationen kommen.

„Knapp drei Millionen Deutsche reagieren allergisch auf einen Wespen- oder Bienenstich und etwa 20 von ihnen sterben jedes Jahr an einem sogenannten anaphylaktischen Schock“, sagt Prof. Dr. med. Thilo Jakob vom Universitätsklinikum Freiburg. Die Dunkelziffer liegt weit höher, da bei unbekannter Todesursache oft nicht an eine Insektenstich-Anaphylaxie gedacht wird. Sportler mit Insektengiftallergien, die im Sommer gerne im Freien trainieren, sollten daher immer wachsam sein.

Wie vermeiden Sportler Insektenstiche?

- Wischen Sie sich regelmäßig den Schweiß vom Körper.
- Benutzen Sie Deo ohne Duftstoffe.
- Tragen Sie helle, dezente Sportkleidung.
- Vor dem Trinken darauf achten, dass kein Insekt am Mundstück der Flasche sitzt.
- Beim Sport am besten durch die Nase atmen, damit kein Insekt beim Luft holen in den Mundraum gerät.

Was können Sportler tun, wenn sie gestochen wurden?

- Zunächst den Stachel mit dem Fingernagel wegkratzen, nicht herausziehen. Beim Entfernen darauf achten, nicht auf den Giftsack zu drücken, da sonst mehr Gift unter die Haut gelangt.

¹ Statista (Stand 2018): Wo üben Sie im Sommer Sport aus? Online-Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/743959/umfrage/sport-ausuebung-sommer/>, zuletzt abgerufen am 11.05.2018

- Kühlen lindert den Juckreiz und sorgt für das Abschwellen der Einstichstelle.
- Beobachten Sie, wie sich Ihr Körper verhält, um eine allergische Reaktion auszuschließen.

Was sind Symptome einer allergischen Reaktion?

- Hautausschlag an verschiedenen Körperstellen – unabhängig vom Einstichort
- Schwellungen im Gesicht und am Hals – unabhängig vom Einstichort
- Juckreiz an Handinnenflächen oder Fußsohlen

Was sind die Symptome eines anaphylaktischen Schocks?

- plötzliches Auftreten von laufender oder verstopfter Nase, juckende Augen
- Schluck- und Sprechbeschwerden
- Atemnot
- Herzrasen, Schwindel, Kreislaufschwäche, Kreislaufzusammenbruch
- Übelkeit, Erbrechen
- Darmbeschwerden
- Juckreiz und Rötungen am ganzen Körper

Was tun, wenn ich eine Allergie vermute?

- Nehmen Sie die Allergiesymptome ernst.
- Suchen Sie Ihren Arzt auf, beziehungsweise rufen Sie bei Hinweisen auf einen allergischen Schock den Notarzt.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Behandlungsmöglichkeiten einer Insektengiftallergie.
- Menschen, die bereits von ihrer Insektengiftallergie wissen, sollten ihre Notfallmedikamente stets griffbereit bei sich tragen. Die darin enthaltenen Präparate (Adrenalin-Autoinjektor, Antihistaminikum und Kortison) können im Notfall Leben retten.

Kann ich Vorsorgemaßnahmen gegen einen allergischen Schock treffen?

- Die Allergie auf Insektenstiche kann sehr leicht mit verschiedenen Tests vom Allergologen festgestellt werden.
- Das erneute Auftreten eines allergischen Schocks auf einen Insektenstich lässt sich sehr gut durch eine sogenannte Hyposensibilisierung verhindern.
- Wer eine Hyposensibilisierung beginnt, baut sehr schnell einen ersten Schutz gegen Insektengifte auf. Nach drei bis fünf Jahren Behandlung zeigen mehr als 90 Prozent der Patienten in Studien keine Allgemeinreaktionen mehr auf einen Bienen- bzw. Wespenstich.
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt die Behandlung der Allergie auf Wespen- und Bienenstiche mit einer Hyposensibilisierung.

Dürfen Sportler nach einem Stich Sport treiben?

- Wer beim Sporttreiben von einer Wespe oder Biene gestochen wird, sollte zunächst auf die Symptome achten und darauf entsprechend reagieren. Zeigt sich keine Veränderung, ist nichts gegen eine weitere sportliche Aktivität einzuwenden.

Weitere Informationen zur Feststellung und Behandlung von Insektengiftallergien gibt es unter www.insektengiftallergie.de. Die Initiative Insektengiftallergie bietet Patienten, Angehörigen und Interessierten Informationen rund um Allergien auf Stiche von Wespen, Bienen, Hornissen und Hummeln. Ziel der Initiative ist die Aufklärung der Bevölkerung über die Gefahren von Insektenstichen, die Auslöser sowie die Behandlung der daraus resultierenden Allergie.

Pressekontakt:

fischerAppelt, relations GmbH

Aileen Apitz

aiap@fischerappelt.de

Tel.: +49-40-899699-327